

Menus de midi

SEMAINE 1

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Entrées contenant plus de 15 % de lipides	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Cuidités
Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie	Volaille	Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2	Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides	Préparations/plats prêts à consommer à base de viande, poisson, oeuf et/ou fromage, avec moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion
Desserts contenant plus de 15 % de lipides	Autres desserts	Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides	Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté	Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté
Pain	Pain	Pain	Pain	Pain

SEMAINE 2

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Entrées contenant plus de 15 % de lipides	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Entrées de féculents
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides	Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2	Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie	Préparations/plats prêts à consommer à base de viande, poisson, oeuf et/ou fromage, avec moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique	Porc
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté	Autres desserts	Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté	Desserts contenant plus de 15 % de lipides	Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides
Pain	Pain	Pain	Pain	Pain

SEMAINE 3

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Cuités	Entrées contenant plus de 15 % de lipides	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits
Préparations/plats prêts à consommer à base de viande, poisson, oeuf et/ou fromage, avec moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique	Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides	Volaille	Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie	Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L \geq 2
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion
Autres desserts	Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté	Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides	Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté	Desserts contenant plus de 15 % de lipides
Pain	Pain	Pain	Pain	Pain

SEMAINE 4

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
Entrées de féculents	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Oeuf	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Entrées contenant plus de 15 % de lipides
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides	Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie	Préparations/plats prêts à consommer à base de viande, poisson, oeuf et/ou fromage, avec moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique	Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2	Porc
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté	Autres desserts	Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides	Autres desserts	Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté
Pain	Pain	Pain	Pain	Pain

PLAN ALIMENTAIRE MENUS DU SOIR

Semaine 1

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>
Cuidités	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Entrées contenant plus de 15 % de lipides	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits
Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides	Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie	Porc	Volaille
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté	Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides	Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté	Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides
Pain	Pain	Pain	Pain

Semaine 2

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>
Cuités	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Entrées contenant plus de 15 % de lipides
Viandes non hachées de boeuf, de veau, ou d'agneau	Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides	Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2	Volaille
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, entiers ou mixés	Autres desserts	Desserts de fruits crus 100% fruit cru, sans sucre ajouté	Autres desserts
Pain	Pain	Pain	Pain

Semaine 3

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>
Entrées contenant plus de 15 % de lipides	Cuitités	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits
Volaille	Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2	Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides	Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales
Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, entiers ou mixés	Desserts contenant plus de 15 % de lipides	Desserts de fruits crus 100% fruit cru, entiers ou mixés	Desserts contenant plus de 15 % de lipides
Pain	Pain	Pain	Pain

Semaine 4

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>
Entrées de féculents	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Entrées contenant plus de 15 % de lipides	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits
Oeuf	Préparations/plats prêts à consommer à base de viande, poisson, oeuf et/ou fromage, avec moins de 70% du grammage recommandé pour la denrée protidique	Volaille	Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2
Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, entiers ou mixés	Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides	Desserts ou produits laitiers contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de lipides	Desserts contenant plus de 15 % de lipides
Pain	Pain	Pain	Pain

Semaine 5

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>
Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Entrées contenant plus de 15 % de lipides	Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50% de légumes ou de fruits	Entrées de féculents
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson, et ayant un P/L ≥ 2	Volaille	Viandes non hachées de boeuf, de veau ou d'agneau, et abats de boucherie	Produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15 % de lipides
Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes	Légumes secs, féculents ou céréales, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales	Légumes cuits, autres que secs, seuls, ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes
Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Fromages dont la teneur en calcium laitier est comprise entre 100mg et moins de 150mg par portion	Produits laitiers ou desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium laitier, et moins de 5g de lipides par portion	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium laitier par portion
Desserts de fruits crus 100% fruit cru, entiers ou mixés	Autres desserts	Desserts de fruits crus 100% fruit cru, entiers ou mixés	Autres desserts
Pain	Pain	Pain	Pain